

Übersicht - Kalenderwoche 44

Vergangene Woche ging es um Sport bei Asthma. Nicht immer muss es eine betreute Sportgruppe oder Sport mit Trainer sein. Auch Schrittzähler können helfen, mehr in Bewegung zu kommen. Wichtig ist: Dabei bleiben!

Bei Kindern mit Asthma und starkem Übergewicht kann hingegen ein strukturiertes Programm sinnvoll sein, welches beides in Angriff nimmt. Forscher aus den USA haben so etwas ausprobiert. Die teilnehmenden Kinder nahmen nicht nur ab, sie verbesserten auch die Leistung von Herz und Lunge.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Auch ohne Trainer effektiv: Sport bei Asthma](#)
- [Gute Erfolge von Ernährungs- und Bewegungsprogramm für Kinder mit Asthma und starkem Übergewicht](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“